



# **Calendario e Regolamento Regionale**

**Attività Agonistica  
Settore NUOTO**

**stagione 2019/2020**

**ESORDIENTI A**

**ESORDIENTI B**

## Calendario gare

DATA	MANIFESTAZIONE	VASCA	SEDE
10 novembre 2019	1° prova qualificazione invernale	mt. 25	4 concentramenti
1 dicembre 2019	2° prova qualificazione invernale	mt. 25	4 concentramenti
22 dicembre 2019	3° prova qualificazione invernale	mt. 25	4 concentramenti
19 gennaio 2020	4° prova qualificazione invernale	mt. 25	4 concentramenti
16 febbraio 2019	5° prova qualificazione invernale	mt. 25	4 concentramenti
8 marzo 2020	Campionato Regionale a squadre Esordienti B	mt. 25	Massarosa
14/15 marzo 2020	Coppa Toscana 2020 Esordienti A	mt. 25	Livorno (Bastia)
29 marzo 2020	1° prova qualificazione estiva	mt. 25	4 concentramenti
18 aprile 2020 (pomeriggio)	I prova qualificazione estiva <i>distanze lunghe</i> Esordienti A	mt. 25	Livorno (Bastia) concentramento unico
19 aprile 2020	2° prova qualificazione estiva	mt. 25	4 concentramenti
3 maggio 2020	3° prova qualificazione estiva	mt. 25	4 concentramenti
16 maggio 2020 (pomeriggio)	II prova qualificazione estiva <i>distanze lunghe</i> Esordienti A	mt. 25	Livorno (Bastia) concentramento unico
17 maggio 2020	4° prova qualificazione estiva	mt. 25	4 concentramenti
31 maggio 2020	5° prova qualificazione estiva	mt. 25	4 concentramenti
7 giugno 2020	Coppa Toscana a squadre Esordienti A	mt. 50	Livorno (Camalich)
13/14 giugno 2020	Finale Regionale Esordienti B	mt. 25	<i>da definire</i>
4/5 luglio 2020	Finale Regionale estiva Esordienti A	mt. 50	<i>da definire</i>

## Data ultima utile per il conseguimento dei requisiti di ammissione

MANIFESTAZIONE	SCADENZA
Coppa Toscana 2020 Esordienti A	1 marzo 2020
Finale Regionale Esordienti B	31 maggio 2020
Finale Regionale estiva Esordienti A	21 giugno 2020

## Sommario

- **Regolamenti e disposizioni** pag. 4
- **Divisione concentramenti prove invernali ed estive** pag. 6
- **Sedi e programma gare prove di qualificazione invernali** pag. 7
- **Campionato Regionale a squadre Esordienti B** pag. 8
- **Coppa Toscana 2020 Esordienti A** pag. 9
- **Sedi e programma gare prove di qualificazione estive** pag. 11
- **Coppa Toscana a squadre Esordienti A** pag. 13
- **Finale Regionale Esordienti B** pag. 15
- **Finale Regionale estiva Esordienti A** pag. 17

# Regolamenti e disposizioni

## ✓ PARTECIPAZIONE

In tutte le prove di qualificazione (invernali ed estive), così come nelle prove di recupero, sia gli Esordienti B che gli Esordienti A potranno essere iscritti ad un massimo di **2 gare individuali + 1 staffetta** (laddove prevista).

Resta inteso che nella prova delle distanze lunghe degli Esordienti A della parte estiva ogni atleta potrà essere iscritto soltanto ad una gara.

## ✓ STAFFETTE

Nelle prove di qualificazione ogni società, sia per gli Esordienti B che per gli Esordienti A, potrà iscrivere un **numero illimitato di formazioni in tutte le staffette (maschili, femminili e in quelle composte da entrambi i sessi insieme)**; resta inteso che ogni atleta non può gareggiare in più di una staffetta per ogni prova.

**E' possibile iscrivere staffette "fuori gara" ovvero composte da atleti di società differenti; in tal caso però né il tempo totale né quello del primo frazionista verranno ufficializzati.**

Nella prove di recupero ogni società potrà iscrivere al massimo **1 staffetta femminile** ed **1 staffetta maschile**.

La successione nelle staffette composte da atleti maschi e da atlete femmine che gareggiano insieme è sempre libera, fermo restando la successione degli stili nella staffetta MX che rimane quella classica ovvero DO - RA - FA - SL.

Nella staffetta 4x50 SL composta da 2 maschi e 2 femmine (sia Esordienti A che Esordienti B) e nella 4x50 MX composta da 2 maschi e 2 femmine (Esordienti B) nel caso in cui non fosse possibile schierare 2 atleti maschi, per qualsiasi motivo, **saranno da ritenersi valide ed inserite in graduatoria anche staffette composte da 3 Femmine ed 1 Maschio oppure da 4 Femmine.**

La staffetta 8x50 SL (riservata solo agli Esordienti A nella Coppa Toscana 2020) dovrà obbligatoriamente essere schierata con 4 atlete femmine e 4 atleti maschi fermo restando il principio della successione libera.

## ✓ UFFICIALITA' dei TEMPI

**Il tempo ottenuto dal primo frazionista deve essere sempre trascritto nei risultati della manifestazione ed avrà validità a tutti gli effetti.**

***Nel caso di staffette composte, invece, da generi diversi (maschi e femmine insieme) il tempo del primo frazionista NON avrà validità e quindi NON dovrà essere ufficializzato nei risultati della manifestazione.***

## ✓ PARTENZA

**A partire dalla stagione 2019/2020 in tutte gare degli Esordienti B (così come avviene già per gli Esordienti A) sarà prevista una sola partenza valida.**

## ✓ MODIFICA dell'ORARIO

La società organizzatrice delle prove di qualificazioni, verificato il numero di iscritti fra gli Esordienti A e B, potrà procedere all'accorpamento in una sola sessione di gara (solo mattina o solo pomeriggio); la notizia dovrà essere comunicata, ***previo parere positivo del Comitato***, su propria carta intestata inderogabilmente **entro 4 giorni dalla data di svolgimento della prova avvertendo sia le società partecipanti che il C.R.Toscana che provvederà alla pubblicazione sul sito e l'avviso al G.U.G.**

## ✓ ISCRIZIONI

Tutte le iscrizioni (sia che siano quelle delle prove di qualificazione che quelle delle gare federali) dovranno essere sempre fatte con la **modalità ON-LINE** sul portale della Federazione Italiana Nuoto, seguendo le indicazioni.

## ✓ TASSA GARA

L'importo della tassa gara nelle prove di qualificazione individuali (invernali ed estive) riservate agli Esordienti A e B è fissato in € 5.00 ad atleta gara ed in € 7.50 per ogni staffetta mentre l'importo della tassa gara nel Campionato Regionale a squadre Esordienti B, nella Finale Regionale Esordienti B, nella Coppa Toscana 2020, nella Coppa Toscana a squadre Esordienti A nonché la Finale Regionale estiva Esordienti A è di € 5.50 ad atleta per le gare individuali e di € 7.50 per ogni staffetta.

Si ricorda che il pagamento delle iscrizioni nelle prove di qualificazioni dovrà essere fatto a favore della società organizzatrice della manifestazione stessa.

## ✓ RISULTATI

Entro il termine massimo di 48 ore dalla fine della gara la Società ospitante la prova di qualificazione dovrà inviare all'indirizzo di posta [mlemmi@federnuoto.toscana.it](mailto:mlemmi@federnuoto.toscana.it) i risultati della manifestazione nel formato prodotto dal programma stesso.

Tutti i tempi conseguiti nelle prove di qualificazione della FASE INVERNALE, nonché quelli ottenuti nelle gare federali ed extra-federali saranno validi anche per la FASE ESTIVA dei Campionati sia per gli Esordienti B che per gli Esordienti A.

## ✓ GESTIONE MANIFESTAZIONI

Le Società organizzatrici delle prove di qualificazione riceveranno le iscrizioni da parte del CRT e dovranno curare l'impostazione della gara, gestire i risultati, fornire il servizio medico ed il cronometraggio.

## ✓ REGOLAMENTO GARE DIDATTICHE ESORDIENTI B

**Didattica 1 - Apnea partenza:** 25 mt. da nuotare con la prima parte della vasca, 10 mt., in apnea. Dopo il tuffo di partenza gli atleti dovranno quindi pinneggiare, mantenendo una posizione a braccia tese avanti, in subacquea fino a riemergere con la testa oltre la corsia posta alla distanza predetta. Una volta riemersi dovranno terminare la gara a stile libero.

**Didattica 2 - Apnea virata:** 50 mt. da nuotare nella prima vasca a stile libero con partenza tradizionale dal blocco. Al termine della prima vasca, dopo aver toccato la parete, dovrà essere effettuata una fase di apnea sul dorso di almeno 5 mt. (con uscita della testa oltre le bandierine). La seconda vasca sarà nuotata a dorso.

**Didattica 3 - Solo Gambe:** 50 mt. da nuotare nella prima vasca con gambe a stile libero e nella seconda con gambe a rana. La gara si svolgerà con la tavoletta, la partenza avverrà dal basso, una mano al muro e l'altro braccio sulla tavola, mentre la virata dovrà essere effettuata toccando la parete con almeno una mano per poi spingersi dal bordo con le gambe. L'arrivo sarà da effettuarsi toccando la parete con la tavoletta impugnata a 2 mani.

## ✓ NORME INTEGRATIVE

Gli atleti tesserati per Società della regione, ma residenti in province diverse da quelle delle società per le quali sono tesserati **POTRANNO GAREGGIARE NEI CONCENTRAMENTI DI PERTINENZA IN BASE ALLA LORO RESIDENZA.**

Per gareggiare nei concentramenti di residenza è necessario **CHE LE LORO SOCIETA' FACCIANO RICHIESTA SCRITTA AL C.R.T. ALLEGANDO UN ELENCO NOMINALE DEGLI ATLETI TESSERATI.**

Il C.R.T. in tutti questi casi, autorizzandoli, ne darà comunicazione ufficiale alle organizzazioni periferiche che saranno così in grado di riceverne le iscrizioni.

**EVENTUALI MODIFICHE A QUANTO RIPORTATO NEL PRESENTE REGOLAMENTO SARANNO COMUNICATE TEMPESTIVAMENTE.**

## Divisione Concentramenti

La successiva divisione dei concentramenti sarà valida sia per gli Esordienti B che per gli Esordienti A e riguarderà le prove invernali e quelle estive.

➤ **Concentramento A**

Società delle province di:

**LUCCA, MASSA CARRARA, PISTOIA, PRATO**

➤ **Concentramento B**

Società delle province di:

**GROSSETO, LIVORNO, PISA**

➤ **Concentramento C**

Società della provincia di **AREZZO** più le seguenti società della provincia di **FIRENZE**:

*Aquatempa, Aquatica, Certaldo Nuoto, Esseci Nuoto, Greve Nuoto, H. Sport, Mugello Nuoto, Sesto Sport, TNT Empoli, Viola Swim Team, Nuoto Scandicci 1982*

➤ **Concentramento D**

Società della provincia di **SIENA** più le seguenti società della provincia di **FIRENZE**:

*Firenze Pallanuoto, Nuoto Club Firenze, Nuoto Life Style, Rari Nantes Florentia, Tropos, B)Side*

# Sedi e programma gare prove di qualificazione invernali

➤ **1° prova INVERNALE - 10 novembre 2019 - scadenza iscrizioni ore 23.45 domenica 03/11/'19**

<b>Esordienti B</b> mattina (1° turno)	50 SL - 100 DO - 4X50 SL (2M+2F)
<b>Esordienti A</b> pomeriggio (1° turno)	50 SL - 200 MX - 50 DO

Conc.	Località	Soc. Organizzatrice	Orari	
A	Capannori	Nuoto Lucca Capannori	09.00-09.30	14.30-15.00
B	Livorno (Bastia)	Nuoto Livorno Sport Management ASD	09.00-09.30	14.30-15.00
C	Arezzo	Chimera Nuoto	09.00-09.30	14.30-15.00
D	Pontassieve	Rari Nante Florentia	09.00-09.30	14.30-15.00

➤ **2° prova INVERNALE - 01 dicembre 2019 - scadenza iscrizioni ore 23.45 domenica 24/11/'19**

<b>Esordienti A</b> mattina (1° turno)	50 RA - 100 SL - 4X50 SL (2M+2F)
<b>Esordienti B</b> pomeriggio (2° turno)	50 DO - 100 RA - Didattica 1 (25 mt. apnea partenza)

Conc.	Località	Soc. Organizzatrice	Orari	
A	Lucca	Circolo Nuoto Lucca	09.00-09.30	14.30-15.00
B	Pontedera	Dim. Nuoto Pontedera	09.00-09.30	14.30-15.00
C	Fucecchio	Aquatempa	09.00-09.30	14.30-15.00
D	Colle Val D'Elsa	Siena Nuoto	09.00-09.30	14.30-15.00

➤ **3° prova INVERNALE - 22 dicembre 2019 - scadenza iscrizioni ore 23.45 domenica 15/12/'19**

<b>Esordienti B</b> mattina (1° turno)	50 RA - 100 SL - Didattica 2 (50 mt. apnea virata)
<b>Esordienti A</b> pomeriggio (2° turno)	50 FA - 400 SL - 100 DO

Conc.	Località	Soc. Organizzatrice	Orari	
A	Massarosa	Massarosa Nuoto	09.00-09.30	14.30-15.00
B	Grosseto	Sportiva Nuoto Grosseto	09.00-09.30	14.30-15.00
C	Certaldo	Nuoto Certaldo	09.00-09.30	14.30-15.00
D	Colle Val D'Elsa	Polisportiva Olimpia	09.00-09.30	14.30-15.00

➤ **4° prova INVERNALE - 19 gennaio 2020 - scadenza iscrizioni ore 23.45 domenica 12/01/'20**

<b>Esordienti A</b> mattina (1° turno)	100 MX - 100 FA - 100 RA - 4X50 MX
<b>Esordienti B</b> pomeriggio (2° turno)	50 FA - 100 MX - Didattica 3 (50 mt. solo gambe)

Conc.	Località	Soc. Organizzatrice	Orari	
A	Massarosa	Azzurra Nuoto Prato	09.00-09.30	14.30-15.00
B	Piombino	Nuoto Piombino	09.00-09.30	14.30-15.00
C	Calenzano	Esseci Nuoto	09.00-09.30	14.30-15.00
D	<b>Tavarnuzze</b>	<i>da definire</i>	09.00-09.30	14.30-15.00

➤ **5° prova INVERNALE - 16 febbraio 2020 - scadenza iscrizioni ore 23.45 domenica 09/02/'20**

<b>Esordienti B</b> mattina (1° turno)	50 DO - 200 SL - 4X50 MX (2M + 2F)
<b>Esordienti A</b> pomeriggio (2° turno) <b>PROVA DI RECUPERO</b>	400 SL - 100 RA - 50 SL - 200 MX - 50 RA - 100 SL - 100 DO - 100 FA - 50 DO - 50 FA - 100 MX - 4X50 SL (2M + 2F) - 4X50 MX

Conc.	Località	Soc. Organizzatrice	Orari	
A	Larciano	Nuoto Valdinevole	09.00-09.30	14.30-15.00
B	Pisa	Canottieri Arno Pisa	09.00-09.30	14.30-15.00
C	San Casciano	Aquatica	09.00-09.30	14.30-15.00
D	<b>Firenze (San Marcellino)</b>	<b>Nuoto Club Firenze</b>	09.00-09.30	14.30-15.00

# CAMPIONATO REGIONALE A SQUADRE ESORDIENTI B

## Massarosa

### 8 marzo 2020

#### PROGRAMMA GARE

##### **MATTINA**

Riscaldamento Femmine 8.30 - 8.50 / Riscaldamento maschi 8.50 - 9.10

##### **Inizio Gare ore 9.30**

4x25 MX F/M

100 SL F/M

50 FA F/M

100 RA F/M

50 DO F/M

##### **POMERIGGIO**

Riscaldamento Femmine 14.30-14.50 / Riscaldamento maschi 14.50 - 15.10

##### **Inizio Gare ore 15.30**

4x25 SL F/M

100 DO F/M

50 RA F/M

100 MX F/M

50 SL F/M

#### AMMISSIONE

Non ci sono limitazioni, l'iscrizione è libera

Saranno ammesse a partecipare tutte le società che ne faranno richiesta.

#### PARTECIPAZIONE

Ogni società potrà iscrivere 2 atleti Femmine e 2 atleti Maschi per ogni gara (indipendentemente dall'anno di nascita) ed 1 staffetta Femminile ed 1 staffetta Maschile.

Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di 1 gara individuale + 1 staffetta.

#### PUNTEGGI

Individuali: 25-23-22.....1. Staffette: punteggio doppio.

#### PREMIAZIONI

Saranno premiate le prime 10 società classificate

***Non saranno effettuate premiazioni individuali***

#### ASSENZE

Le Società che hanno inviato regolarmente le iscrizioni, ma che si trovano ad avere assenti (non sono ammesse variazioni di gare precedentemente iscritte) potranno sostituirli con altri atleti, ferme restando le limitazioni previste dal Regolamento, dandone comunicazione nei seguenti modi:

- entro sabato 02 marzo 2019 alle ore 12,00 all'indirizzo [nuoto.toscana@federnuoto.it](mailto:nuoto.toscana@federnuoto.it)
- successivamente, ma almeno 1 ora prima dell'inizio del turno gara, consegnando direttamente alla segreteria interna la variazione.

#### ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno essere sempre fatte con la **modalità ON-LINE** sul portale della Federazione Italiana Nuoto, seguendo le indicazioni.

La chiusura delle iscrizioni sarà **alle ore 23.45 di venerdì 28 febbraio 2020.**

Il costo delle iscrizioni è di € 5.50 per ogni gara individuale e di € 7,50 per ogni staffetta.

La procedura di pagamento è gestita interamente dall'apparato gestionale presente nella piattaforma informatica federale.

# COPPA TOSCANA 2020 ESORDIENTI A

## XIX Memorial "Egidio Giannoni"

### Livorno (Bastia)

### 14/15 marzo 2020

<b>14 marzo MATTINA</b>	Riscaldamento: femmine 8.40-9.00 / maschi 9.00-9.20 <b>INIZIO GARE ore 9.30</b> <b>400 SL</b> Riscaldamento: femmine 10.45-11.05 / maschi 11.05-11.25 <b>INIZIO GARE ore 11.30</b> <b>50 RA</b> <b>50 SL</b>
<b>14 marzo POMERIGGIO</b>	Riscaldamento: femmine 14.40-15.00 / maschi 15.00-15.20 <b>INIZIO GARE ore 15.30</b> <b>200 MX</b> Riscaldamento: femmine 17.00-17.20 / maschi 17.20-17.40 <b>INIZIO GARE ore 17.45</b> <b>100 RA</b> <b>Staffetta 8X50 SL (4F+4M)</b>
<b>15 marzo MATTINA</b>	Riscaldamento: femmine 8.40-9.00 / maschi 9.00-9.20 <b>INIZIO GARE ore 9.30</b> <b>100 SL</b> Riscaldamento: femmine 10.15-10.35 / maschi 10.35-10.55 <b>INIZIO GARE ore 11.00</b> <b>100 DO</b> <b>100 FA</b>
<b>15 marzo POMERIGGIO</b>	Riscaldamento: femmine 14.40-15.00 / maschi 15.00-15.20 <b>INIZIO GARE ore 15.30</b> <b>50 DO</b> <b>50 FA</b> Riscaldamento: femmine 16.30-16.50 / maschi 16.50-17.10 <b>INIZIO GARE ore 17.15</b> <b>100 MX</b> <b>Staffetta 4x50 MX</b>

*Gli eventuali spareggi saranno effettuati subito dopo il riscaldamento previsto per quelle gare specifiche.*

#### **AMMISSIONE**

Saranno ammessi a partecipare i migliori **40** atleti (più 2 riserve da inserire anche sul piano vasca direttamente all'addetto ai concorrenti) per anno di nascita e per sesso che abbiano conseguito i migliori tempi nelle manifestazioni regolarmente autorizzate. Gli atleti gareggeranno divisi per anno di nascita.

Limitatamente per la gara dei 400 SL gli ammessi saranno **24** per ogni anno di nascita e sesso (più 2 riserve da inserire anche sul piano vasca direttamente all'addetto ai concorrenti).

L'iscrizione alle staffette è libera; ogni società potrà iscrivere una sola formazione per quanto riguarda la staffetta 8x50 SL ed una formazione maschile ed una femminile nella staffetta 4x50 MX.

#### **PARTECIPAZIONE**

Ogni atleta potrà essere iscritto ad un massimo di **3** gare individuali più **2** staffette. Gli atleti gareggeranno per anno di nascita a serie decrescenti. Ogni Società potrà iscrivere 1 sola formazione di staffetta.

#### **PUNTEGGI**

Individuali: 33-31-30 ..... 1. Staffette: punteggio doppio.

#### **PREMIAZIONI**

*Individuali:* saranno premiati i primi 3 atleti per anno di nascita e sesso e le prime 3 staffette classificate.

*Squadra:* saranno premiate le prime 3 società classificate.

Alla Società con più atleti sul podio verrà assegnata una targa in memoria di Egidio Giannoni, già Vice Presidente del C.R. Toscano.

#### **ASSENZE**

Le Società dovranno comunicare gli assenti entro 30' dall'inizio del turno gara. Agli inadempienti verrà comminata la sanzione prevista dal regolamento FIN.

## **ISCRIZIONI**

Le iscrizioni individuali e di staffetta dovranno essere sempre fatte con la **modalità ON-LINE** sul portale della Federazione Italiana Nuoto, seguendo le indicazioni.

**La modalità delle suddette iscrizioni saranno comunicate successivamente con un'apposita circolare.**

La chiusura delle iscrizioni sarà **alle ore 23.45 di venerdì 6 marzo 2020.**

Il costo delle iscrizioni è di € 5.50 per ogni gara individuale e di € 7,50 per ogni staffetta.

La procedura di pagamento è gestita interamente dall'apparato gestionale presente nella piattaforma informatica federale.

# Sedi e programma gare prove di qualificazione estive

➤ **1° prova ESTIVA - 29 marzo 2020 - scadenza iscrizioni ore 23.45 domenica 22/03/'20**

<b>Esordienti A</b> mattina (1° turno)	100 SL - 400 MX - 200 DO - 200 RA
<b>Esordienti B</b> pomeriggio (2° turno)	100 DO - 50 SL - Didattica 1 (25 mt. apnea partenza)

Conc.	Località	Soc. Organizzatrice	Orari	
A	Massarosa	Azzurra Nuoto Prato	09.00-09.30	14.30-15.00
B	Piombino	Nuoto Piombino	09.00-09.30	14.30-15.00
C	Certaldo	Nuoto Certaldo	09.00-09.30	14.30-15.00
D	Poggibonsi	Virtus Poggibonsi	09.00-09.30	14.30-15.00

• **I prova distanze lunghe - 18 aprile 2020 (pom.) 800 SL (F)/1500 SL (M) SOLO ESORDIENTI A  
scadenza iscrizioni ore 23.45 domenica 12/04/'20**

Concentramento	Località	Soc. Organizzatrice	Orari	
Unico Regionale	Livorno (Bastia)	Comitato Regionale Toscano	risc. 1500 SL	14.00-14.30
			risc. 800 SL	17.15-17.45

*In base al numero di iscritti potranno essere previste batterie con 2 atleti per corsia e variare l'orario indicato*

➤ **2° prova ESTIVA 19 APRILE 2020 - scadenza iscrizioni ore 23.45 domenica 12/04/'20**

<b>Esordienti B</b> mattina (1° turno)	100 SL - 50 RA - Didattica 2 (50 mt. apnea virata)
<b>Esordienti A</b> pomeriggio (2° turno)	100 RA - 200 SL - 200 MX - 200 FA

Conc.	Località	Soc. Organizzatrice	Orari	
A	Larciano	Nuoto Valdinievole	09.00-09.30	14.30-15.00
B	Pontedera	Dim. Nuoto Pontedera	09.00-09.30	14.30-15.00
C	San Casciano	Aquatica	09.00-09.30	14.30-15.00
D	Siena	Siena Nuoto	09.00-09.30	14.30-15.00

➤ **3° prova ESTIVA 03 maggio 2020 - scadenza iscrizioni ore 23.45 domenica 26/04/'20**

<b>Esordienti A</b> mattina (1° turno)	400 SL - 200 FA - 200 DO - 100 FA
<b>Esordienti B</b> pomeriggio (2° turno)	50 FA - 100 MX - Didattica 3 (50 mt. solo gambe)

Conc.	Località	Soc. Organizzatrice	Orari	
A	Lucca	Circolo Nuoto Lucca	09.00-09.30	14.30-15.00
B	Pisa	Canottieri Arno Pisa	09.00-09.30	14.30-15.00
C	Arezzo	Chimera Nuoto	09.00-09.30	14.30-15.00
D	Firenze (San Marcellino)	Nuoto Club Firenze	09.00-09.30	14.30-15.00

• **II prova distanze lunghe - 16 maggio 2020 (pom.) 800 SL (F)/1500 SL (M) SOLO ESORDIENTI A  
scadenza iscrizioni ore 23.45 domenica 10/05/'20**

Concentramento	Località	Soc. Organizzatrice	Orari	
Unico Regionale	Livorno (Bastia)	Comitato Regionale Toscano	risc. 1500 SL	14.00-14.30
			risc. 800 SL	17.15-17.45

*In base al numero di iscritti potranno essere previste batterie con 2 atleti per corsia e variare l'orario indicato*

➤ **4° prova ESTIVA 17 maggio 2020 - scadenza iscrizioni ore 23.45 domenica 10/05/'20**

<b>Esordienti B</b> mattina (1° turno)	200 SL - 100 RA - 4X50 MX (2M+2F)
<b>Esordienti A</b> pomeriggio (2° turno)	400 MX - 200 SL - 200 RA - 100 DO

<i>Conc.</i>	<i>Località</i>	<i>Soc. Organizzatrice</i>	<i>Orari</i>	
A	Capannori	Nuoto Lucca Capannori	09.00-09.30	14.30-15.00
B	Grosseto	Sportiva Nuoto Grosseto	09.00-09.30	14.30-15.00
C	Empoli	<b>TNT Empoli</b>	09.00-09.30	14.30-15.00
D	<b>Poggibonsi</b>	<b>Virtus Buonconvento</b>	09.00-09.30	14.30-15.00

➤ **5° prova ESTIVA 31 maggio 2020 - scadenza iscrizioni ore 23.45 domenica 24/05/'20**

<b>Esordienti B</b> mattina (1° turno) <b>PROVA DI RECUPERO</b>	Didattica 1 (25 mt. apnea partenza) - 50 SL - 50 FA - 50 DO - 50 RA - Didattica 2 (50 mt. apnea virata) - 100 MX - 100 SL - 100 DO - 100 RA - Didattica 3 (50 mt. solo gambe) - 200 SL
<b>Esordienti A</b> pomeriggio (2° turno) <b>PROVA DI RECUPERO</b>	200 MX - 200 SL - 200 DO - 200 FA - 200 RA - 400 MX - 400 SL - 100 DO - 100 RA - 100 SL - 100 FA

<i>Conc.</i>	<i>Località</i>	<i>Soc. Organizzatrice</i>	<i>Orari</i>	
A	Massarosa	Massarosa Nuoto	09.00-09.30	14.30-15.00
B	Livorno (piscina Bastia)	Nuoto Livorno Sport Management ASD	09.00-09.30	14.30-15.00
C	Calenzano	Esseci Nuoto	09.00-09.30	14.30-15.00
D	Pontassieve	Rari Nantes Florentia	09.00-09.30	14.30-15.00

# COPPA TOSCANA A SQUADRE ESORDIENTI A Livorno (Camalich) - 50 metri 7 giugno 2020

## PROGRAMMA GARE

**DOMENICA 07 giugno mattina:** Riscaldamento Maschi 8.30 - 8.50 / Riscaldamento Femmine 8.50 - 9.10

### **Inizio Gare ore 9.15**

- 4x100 STILE LIBERO maschi
- 4x100 MISTA femmine
- 200 MISTI maschi
- 100 FARFALLA femmine
- 200 STILE LIBERO maschi
- 400 STILE LIBERO femmine
- 100 DORSO maschi
- 100 RANA femmine
- 200 FARFALLA maschi
- 200 DORSO femmine
- 200 RANA maschi
- 100 STILE LIBERO femmine

**DOMENICA 07 giugno pomeriggio:** Riscaldamento Femmine 14.45 - 15.05 / Riscaldamento maschi 15.05 - 15.25

### **Inizio Gare ore 15.30**

- 4x100 STILE LIBERO femmine
- 4x100 MISTA maschi
- 200 MISTI femmine
- 100 FARFALLA maschi
- 200 STILE LIBERO femmine
- 400 STILE LIBERO maschi
- 100 DORSO femmine
- 100 RANA maschi
- 200 FARFALLA femmine
- 200 DORSO maschi
- 200 RANA femmine
- 100 STILE LIBERO maschi

## CRONOMETRAGGIO

Il cronometraggio sarà manuale a cura della Federazione Italiana Cronometristi.

## AMMISSIONE

Non ci sono limitazioni, l'iscrizione è libera.

Saranno ammesse a partecipare tutte le Società Toscana che ne faranno richiesta.

## PARTECIPAZIONE

Ogni Società potrà iscrivere al **massimo 2 atlete Femmine e 2 atleti Maschi per ogni gara** ed una sola formazione di staffetta per sesso e tipo.

Ogni atleta potrà partecipare ad un **massimo di 2 gare individuali + 1 staffetta**.

## PUNTEGGI

Individuali: 25-23-22.....1. Staffette: punteggio doppio.

## **PREMIAZIONI**

Saranno premiate le prime 3 società classificate e ***non saranno effettuate premiazioni individuali.***

## **ASSENZE**

Le Società dovranno comunicare gli assenti entro 30' dall'inizio del turno gara.

*Eventuali sostituzioni e/o cambiamenti di formazione potranno essere fatti entro mezz'ora dall'inizio del turno gara di riferimento*

## **ISCRIZIONI**

Le iscrizioni individuali e di staffetta dovranno essere sempre fatte con la **modalità ON-LINE** sul portale della Federazione Italiana Nuoto, seguendo le indicazioni.

La chiusura delle iscrizioni sarà **alle ore 23.45 di domenica 31 maggio 2020.**

Il costo delle iscrizioni è di € 5.50 per ogni gara individuale e di € 7,50 per ogni staffetta.

La procedura di pagamento è gestita interamente dall'apparato gestionale presente nella piattaforma informatica federale.

# FINALE REGIONALE ESORDIENTI B

## 9° Memorial Renato Dani

### *sede da definire*

## 13/14 giugno 2020

#### PROGRAMMA GARE

**13 giugno mattina:** Riscaldamento Femmine 8.30 - 8.50 / Riscaldamento maschi 8.50 - 9.10

**Inizio Gare ore 9.15**      200 stile libero F/M  
    100 rana F/M  
    4x50 farfalla F/M

**13 giugno pomeriggio:** Riscaldamento Femmine 15.00 - 15.20 / Riscaldamento maschi 15.20 - 15.40

**Inizio Gare ore 15.45**      4x50 rana F/M  
    50 dorso F/M  
    100 stile libero F/M  
    4x50 mista F/M

**14 giugno mattina:** Riscaldamento Femmine 8.30 - 8.50 / Riscaldamento maschi 8.50 - 9.10

**Inizio Gare ore 9.15**      50 stile libero F/M  
    50 rana F/M  
    100 misti F/M  
    4x50 dorso F/M

**14 giugno pomeriggio:** Riscaldamento Femmine 15.00 - 15.20 / Riscaldamento maschi 15.20 - 15.40

**Inizio Gare ore 15.45**      premiazione con staffetta dimostrativa (6x10x25 mt.)  
    50 farfalla F/M  
    100 dorso F/M  
    4x50 stile libero F/M

#### AMMISSIONE

Saranno ammessi a partecipare i migliori **144** atleti per anno di nascita e sesso che avranno ottenuto la migliore prestazione cronometrica sommando i tempi nelle seguenti gare:

1. 50 FA
2. 50/100 DO
3. 50/100 RA
4. 50/100/200 SL
5. 100 MX
6. Didattica 1
7. Didattica 2
8. Didattica 3

Chi per qualsiasi motivo non avesse effettuato una delle gare previste (data l'obbligatorietà) dovrà sommare (come penalizzazione) ai fini dell'iscrizione i tempi indicati nella seguente tabella:

<i>Gara</i>	<i>1° anno Esordienti B Maschi</i>	<i>2° anno Esordienti B Maschi</i>	<i>1° anno Esordienti B Femmine</i>	<i>2° anno Esordienti B Femmine</i>
100 MX	2.20.0	2.10.0	2.30.0	2.20.0
50 FA	1.10.0	1.05.0	1.15.0	1.10.0
50 DO	1.05..0	1.00.0	1.10.0	1.05.0
100 DO	2.20.0	2.10.0	2.30.0	2.20.0
50 RA	1.10.0	1.05.0	1.15.0	1.10.0
100 RA	2.30.0	2.20.0	2.40.0	2.30.0
50 SL	1.00.0	0.55.0	1.05.0	1.00.0
100 SL	2.10.0	2.00.0	2.20.0	2.10.0
200 SL	4.30.0	4.15.0	4.50.0	4.35.0
Didattica 1	0.35.0	0.30.0	0.40.0	0.35.0
Didattica 2	1.10.0	1.05.0	1.15.0	1.10.0
Didattica 3	1.15.0	1.10.0	1.20.0	1.15.0

## **PARTECIPAZIONE**

1. Ogni atleta potrà partecipare **solo a 2 prove individuali ed a 2 staffette**.
2. Le 2 prove individuali dovranno necessariamente essere **diverse come stile e distanza**.
3. **Le staffette sono ad iscrizione libera**.
4. Gli atleti gareggeranno **per anno di nascita** a serie decrescenti.
5. Ogni Società potrà iscrivere **1 sola formazione** di staffetta maschile e femminile per stile.

## **PREMIAZIONI**

Saranno premiate le prime **3 staffette** ed i primi **6 atleti** classificati per ogni singola gara oltre ad un gadget della manifestazione che sarà consegnato a tutti gli atleti partecipanti. Saranno inoltre premiati i **migliori 15 atleti** classificati in base alla somma dei tempi ottenuti in qualificazione.

## **ASSENZE**

Le Società dovranno comunicare gli assenti entro **30'** dall'inizio del turno gara. Agli inadempienti verrà comminata la sanzione prevista dal regolamento FIN.

## **ISCRIZIONI**

Le graduatorie saranno predisposte direttamente dal CRT e pubblicate sul sito periodicamente nell'AREA RISERVATA ALLE SOCIETA' per permettere la verifica di eventuali errori (nomi, anni, tempi, etc.) che dovranno essere segnalati all'indirizzo mail sotto riportato.

L'ultima data utile valida per l'ammissione alle Finali Regionali è domenica 31 maggio 2020.

Le Società avranno tempo fino al **04 giugno 2020** per ulteriori verifiche della classifica provvisoria.

**Entro il 07 giugno 2020 (termine inderogabile)**, tramite un programma attivato sul sito del C.R.T. le Società dovranno impostare la scelta delle 2 gare individuali di ogni Atleta e segnalare con lo stesso programma le eventuali rinunce.

*Da Lunedì 09 Giugno 2020 verranno pubblicate sul sito del Comitato Regionale le classifiche definitive.*

Eventuali correzioni dovranno essere inviate dalle Società interessate per posta elettronica all'indirizzo: [mario@federnuoto.toscana.it](mailto:mario@federnuoto.toscana.it)

Il costo delle iscrizioni è di € 5,50 per ogni gara individuale e di € 7,50 per ogni staffetta.

La procedura di pagamento è gestita interamente dall'apparato gestionale presente nella piattaforma informatica federale.

# FINALE REGIONALE ESTIVA ESORDIENTI A

## *sede da definire - 50 metri*

### 4/5 luglio 2020

#### **PROGRAMMA GARE**

**4 luglio mattina:** Riscaldamento Femmine 8.30 - 8.50 / Riscaldamento maschi 8.50 - 9.10

**Inizio Gare ore 9.15**

- 200 MX
- 100 RA
- 800 SL femmine
- 1500 SL maschi

**4 luglio pomeriggio:** Riscaldamento Femmine 14.45 - 15.05 / Riscaldamento maschi 15.05 - 15.25

**Inizio Gare ore 15.30**

- 200 SL
- 200 DO
- 200 FA
- 4 x 100 SL

**5 luglio mattina:** Riscaldamento Femmine 8.30 - 8.50 / Riscaldamento maschi 8.50 - 9.10

**Inizio Gare ore 9.15**

- 200 RA
- 100 FA
- 400 SL

**5 luglio pomeriggio:** Riscaldamento Femmine 14.45 - 15.05 / Riscaldamento maschi 15.05 - 15.25

**Inizio Gare ore 15.30**

- 100 DO
- 100 SL
- 400 MX
- 4 x 100 MX

#### **CRONOMETRAGGIO**

Verrà effettuato con cronometraggio automatico (piastre)

#### **AMMISSIONE**

Saranno ammessi a partecipare alle gare individuali i migliori 40 (o 50\*) atleti per anno di nascita e sesso, purché abbiano conseguito i tempi in ciascuna gara nelle manifestazioni regolarmente autorizzate.

Nelle gare 400 MX, 400 SL e 200 FA saranno ammessi a partecipare 16 (o 20\*) atleti per anno di nascita e sesso, negli 800 SL e 1500 SL saranno invece ammessi 16 (o 20 atleti\*) per anno di età per il secondo anno e 8 (o 10\*) atleti per anno di età per il primo anno.

In tutte le gare saranno da tenere a disposizione del Giudice Arbitro della manifestazione 2 riserve eventualmente da inserire anche sul piano vasca alla chiamata.

\* a seconda se la manifestazione si disputerà in una piscina con 10 corsie.

#### **PARTECIPAZIONE**

Ogni atleta potrà essere iscritto a **5 gare individuali (non più di tre in una giornata) oltre alle staffette.**

**Gli atleti gareggeranno in serie congiunte tra le due annate in base ai tempi di iscrizione.** La classifica generale sarà stilata integrando i due anni di nascita in un'unica graduatoria che attribuirà pure i punteggi di Società. Ogni Società potrà iscrivere una sola formazione di staffetta per categoria e per sesso.

#### **PUNTEGGI**

Individuali: dal 1° al 24°, **nella classifica integrata dei due anni di nascita**, 25-23-22-21..., dal 24° in poi sempre 1 punto.

Staffette: punteggio doppio.

## **PREMIAZIONI**

*Individuali:* Saranno premiati i primi 3 atleti per anno di nascita e sesso e le prime 3 staffette classificate.

*Squadra:* saranno premiate le prime 3 società classificate.

## **ASSENZE - CONFERME**

Le Società dovranno comunicare gli assenti entro 30' dall'inizio del turno gara; per gli 800 SL e 1500 SL si dovrà invece dare CONFERMA della partecipazione stessa prima dell'inizio delle gare della sessione mattutina del 6 luglio.

## **ISCRIZIONI**

Le iscrizioni individuali e di staffetta dovranno essere sempre fatte con la **modalità ON-LINE** sul portale della Federazione Italiana Nuoto, seguendo le indicazioni.

**La modalità delle suddette iscrizioni saranno comunicate successivamente con un'apposita circolare.**

La chiusura delle iscrizioni sarà **alle ore 23.45 di venerdì 26 giugno 2020.**

Il costo delle iscrizioni è di € 5,50 per ogni gara individuale e di € 7,50 per ogni staffetta.

La procedura di pagamento è gestita interamente dall'apparato gestionale presente nella piattaforma informatica federale.